

ほけんだより



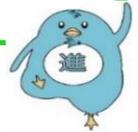
勝田二中 NO.8
R6.12.4 発行

2024 年も残すところあとわずかとなりました。朝晩はだいぶ冷え込むようになり、空気もかなり乾燥しています。

11 月に厚生労働省からインフルエンザが流行シーズン入りしたと発表がありました。本校は、現在感染症の流行は見られませんが、市内の小中学校ではインフルエンザの罹患者が徐々に増加しています。感染症の予防には「手洗い」「マスクの着用を含むせきエチケット」が有効とされています。バランスのとれた栄養をとり、十分な睡眠でよく体を休め、感染症予防を心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

いろいろな感染症に
気をつけて生活しよう



むし歯予防教育講演会

口腔内疾患(むし歯・歯周病)を防ぐために

11 月 29 日(金)、本校学校歯科医の長尾大輔先生をお招きして、1 年生を対象に「口腔内疾患(むし歯・歯周病)を防ぐために」という演題で講話をいただきました。その内容を一部ご紹介します。

自分の歯、永久歯は平均約 75 年使用します。我々の口は、むし歯と歯周病という口腔内の二大疾患によって、歯を失うリスクにさらされています。つまり、自分の歯を雑に扱うと、歯を失くします。**唯一無二、何ものにも代え難い自分の歯**を一生大切に使うために、今できることを実践していきましょう。

プロの歯科衛生士さんに歯みがきの仕方の指導を受けることで、自分に合った正しい歯みがき方法を身に付けることができます。定期的に歯科医を受診し、正しい歯みがき方法を身に付け実践することで、かけがえのない自分の歯と口の健康を守りましょう。



自分の健康を守ることができるのは自分しかいません。歯を失ってしまえばもちろんのこと、歯周病により溶けてしまった歯(歯を支える歯槽骨)も二度と元には戻りません。今の自分の歯と口の健康をできる限り維持できるように、定期的に歯科医を受診することをお勧めします。

◇今年の治療は、今年のうちに◇

「部活、塾、勉強で忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果からの『受診・治療のお知らせ』を、受け取ったまま後回しにしているませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。

特に 3 年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療のチャンス。未受診・未治療のままで臨むことなく、万全の状態での入試に臨めるよう準備を整えましょう。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

感染症予防の 3 原則

抵抗力を高める



感染経路の遮断

感染源の除去



手洗い

うがい

咳エチケット

マスク

患者の隔離

